

わたしの街のえらべる食堂



えびす亭

てい

「わたしの街のえらべる食堂」は、栄養バランスのよいメニューがあり、健康的な食のサービスを利用できる区が認定している飲食店です。

🎗️ バランスメニューを提供しています (主食・主菜・副菜が1食の量として適量含まれるメニュー)

レバニラ炒め (680円) + ごはん (250円)



エネルギー	572kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	9.9g
炭水化物	89.9g
食塩相当量	1.7g

※1日に必要なエネルギーと
栄養素の目安は、葛飾区HP
「栄養成分表示を活用しよ
う」をご覧ください。



🎗️ 健康的な食のサービスを利用できます

野菜を
とりたい方

- ・野菜たっぷりメニュー (野菜200g以上使用) を選べる
- ・野菜メニュー (野菜70g以上使用) を選べる

エネルギーを
控えたい方

- ・主食の量を減らせる (例) 中華麺 通常150g 370kcal
半量 75g 185kcal
- ・ミニサイズ料理を選べる (例) 半野菜炒め (1/2サイズ)

塩分を
控えたい方

- ・薄味で注文できる

お店からの一言メッセージ

体に必要な栄養素を多く取り入れたスープに仕上げた、人々の健康に貢献するお店です。薬膳野菜スープもごぞい
ます。

住所 宝町2-34-28
電話 080-6712-0979
営業時間 11時30分～14時30分 17時30分～20時
バランスメニュー
提供時間 11時30分～14時30分 17時30分～20時
定休日 木曜日



- かつしかの元気食堂に関する問い合わせ先 葛飾区健康部健康推進課 ☎03-3602-1268
- かつしかの元気食堂について、詳しくは
葛飾区HP「「かつしかの元気食堂」推進事業」をご覧ください。



葛飾区



令和7年11月



こちらのバランスメニューも提供しています

タンメン (780円)



エネルギー	501kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	6.9g
炭水化物	84.0g
食塩相当量	7.4g

スーラータンメン (880円)



エネルギー	879kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	52.7g
炭水化物	69.5g
食塩相当量	6.1g

トマトスーラータンメン (880円)
+ チーズトッピング(200円)



エネルギー	892kcal
たんぱく質	34.0g
脂質	48.8g
炭水化物	71.3g
食塩相当量	6.8g

生姜焼き (750円)
+ ごはん(250円)



エネルギー	930kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	53.5g
炭水化物	83.1g
食塩相当量	3.4g

野菜炒め (630円)
+ ごはん(250円)



エネルギー	632kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	23.7g
炭水化物	84.9g
食塩相当量	3.5g

野菜メニューを提供しています

プラス一皿の野菜 (野菜70g以上使用) メニュー

五目そば 広東麺

味噌ラーメン もやしそば

野菜たっぷり (野菜200g以上使用) メニュー

野菜炒め レバニラ炒め

